



WIJNBOX

**Sedosa blanco**

Vanwege de uitgesproken smaken in dit gerecht, kiezen we voor deze volzachte Spaanse witte alleskunner.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 43  
2016



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Basmatirijst met spinazie, mangochutney, spiegelei en pinda's

Een geurig Aziatisch nasigerecht

Chutney komt oorspronkelijk uit India. In India houden ze van kruidige specerijen en smaken. Een chutney is een mengsel van ingedikt fruit, uien, azijn, suiker, kruiden en specerijen. Wil je zelf aan de slag met chutney? Bekijk dan onze blog voor een huisgemaakt recept!



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen  
5 dagen



vegetarisch



pittig

bewaar in de koelkast



Mangochutney



Vrije-uitlooper



Spinazie



Basmatirijst



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Sojasaus



Pinda's

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper	¼	½	¾	¾	1	1
Sojasaus (ml) <b>1) 6) 25)</b>	10	20	30	40	50	60
Mangochutney (g) <b>10) 19) 22)</b>	40	80	120	160	200	240
Spinazie (g) <b>23)</b>	200	400	600	800	1000	1200
Vrije-uitlooperi <b>3)</b>	1	2	3	4	5	6
Pinda's (g) <b>6) 22)</b>	20	40	60	80	100	120
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	3	3	3
Roomboter (el)*	½	½	1	1	1½	1½
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

**1)** Gluten **3)** Eieren  
**6)** Soja **10)** Mosterd  
 Kan sporen bevatten van  
**19)** pinda's, **22)** noten,  
**23)** selderij en **25)** sesam.

### Benodigdheden

Pan met deksel, kom,  
 wok of hapjespan met  
 deksel, koekenpan

**Voedingswaarden** 753 kcal | 27 g eiwit | 94 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 8 g vezels



**1** Breng 250 ml water aan de kook in een pan met deksel voor de basmatirijst. Kook de rijst, afgedekt, 10 - 12 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



**2** Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Maak een saus van de sojasaus, de helft van de zonnebloemolie en de helft van de mangochutney.



**3** Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui, knoflook en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de spinazie toe, draai het vuur middelhoog en roerbak 3 minuten tot het grootste deel van het vocht verdampst is.

**4** Voeg de rijst toe en roerbak 3 minuten. Voeg tenslotte de saus toe en roerbak nog 2 minuten.

**5** Verhit ondertussen de roomboter in een koekenpan en bak 1 spiegelei per persoon.

**6** Verdeel het gerecht over de borden. Serveer met het spiegelei, de overige mangochutney en garneer met de pinda's.



**Tip!** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op jouw calorie-inname? Kook dan maar 60 of 70 g basmatirijst per persoon en gebruik iets minder pinda's.

De mangochutney is behoorlijk zoet. Ben je niet zo'n zoetekauw? Voeg dan wat minder chutney toe.